



ZHONGGUOSHIAONIANERTONG  
JIANKANGCHENGZHANG  
BAIKEQUANSHU

中国少年儿童

健康

成长

百科全书

中国民族摄影艺术出版社



# 中国少年儿童 健康成长百科全书

生理健康



中国民族摄影艺术出版社



# 目录



## 卫生保健

### 儿童期保健 4

儿童期的膳食要均衡/偏食不利儿童健康/ 缺铁对儿童智能的影响 4

儿童如何防缺锌? / 佝偻病与维生素D/ 儿童腹泻和饮食不当/ 科学服用脊髓灰质糖丸 5

铅中毒是小儿潜在的危险/ 儿童多动症/ 防止遗尿症 6

儿童大小便的训练/ 儿童啼哭的原因/ 儿童的免疫措施 7

### 少年期保健 8

少年期的生理和保健/ 11岁的孩子有何特点? / 12岁的孩子有什么特点? / 13岁少年的特点 8

少年期的特殊需要/ 少年期的体育锻炼和休息 9

### 青春期保健 10

什么是青春期? / 青春期身体的变化 10

14岁孩子的表现和需求/ 15岁孩子的特点和需求 11

青春期特别需要建立的自尊心/ 青春期的卫生保健/ 什么是月经初潮? / 月经期应该注意什么? 12

青春期内健康教育内容/ 青春期疾病的防治 13



## 生理结构

### 人体的细胞和基本结构 14

细胞/ 组织/ 器官 14

人体的系统/ 人体的化学组成 15

### 运动系统 16

人体的骨骼系统/ 骨头内部的结构/ 关节与运动 16

人体的肌肉系统/ 骨骼肌的构造及其作用 17

### 神经系统 18

大脑的功能/ 大脑皮层/ 脑的结构 18

中枢神经系统/ 神经细胞与信号/ 反射 19

### 造血系统 20

深红色的液体—血液/ 血型与输

血/ 血液的功能 20

淋巴系统/ 淋巴/ 淋巴结/ 血浆/ 骨髓/ 血细胞的寿命 21

### 循环系统 22

心脏/ 心脏会不会长癌? / 血压 22

人体内物质的运输/ 毛细血管的功能/ 淋巴系统的再循环作用 23

### 呼吸系统 24

人为什么要呼吸? / 呼吸运动是怎样完成的? / 呼吸运动 24

挡住尘土/ 不要吸烟/ 咳嗽与打喷嚏/ 发音/ 人每天吸进呼出多少空气? / 额外吸氧是否有益? 25

### 消化系统 26

口腔/ 牙齿/ 人体消化系统构造/ 胃 26

胰、肝、胆、肠/ 脾/ 肝的再生、结缔和衰竭/ 阑尾不是可有可无的/ 脂类/ 消化系统中的酶 27

### 泌尿系统 28

不可或缺的肾脏/ 激发力量/ 人体的泌尿系统 28

为什么会长尿石? / 肾脏的生尿功能/ 急性肾炎的治疗/ 肾小球的过滤作用 29

### 生殖系统 30

性细胞/ 男性生殖系统/ 性器官 30

排卵/ 月经周期/ 女性生殖系统 31

### 内分泌系统 32

内分泌系统的作用 32

为何幼儿常常流口水? / 激素/ 糖尿病/ 生长激素 33

### 免疫系统 34

皮肤的防御功能/ 人体的两大类免疫器官/ 具有吞噬能力的白细胞/ 淋巴系统 34

人体中的“免疫之王”/ 淋巴细胞与癌症/ 艾滋病——一种免疫系统疾病/ 艾滋病毒是怎样危害身体的? / 艾滋病毒如何传播? 35

### 感觉器官 36

视觉的产生/ 听觉/ 味觉 36

嗅觉/ 触觉/ 奇妙的感觉/ 哪种感觉器官最重要? 37

## 常见疾病防治

### 预防保健 38

预防接种/ 了解医院/ 选择医生 38

看病须知 39

需要了解的医学名词 40

定期检查/ 身体异常信号 41

### 疾病的自我诊断 42

判断自觉症状/ 了解重要疾病的症状/ 追查症状的原因/ 癌的自觉症状和早期发现 42

颜面异常/ 皮肤颜色的改变/ 指甲辨病 43

### 皮肤疾病的治疗 44

湿疹/ 特应性皮炎/ 带状疱疹/ 脓胞疹 44

寻常疣/ 手足癣/ 鸡眼和胼胝/ 寻常性痤疮/ 疥疮 45

### 毛发与手足疾病的防治 46

脱发与斑秃/ 少白头/ 头皮屑如何治疗? 46

多毛症与无毛症/ 治疗甲癣/ 怎样预防甲癣? / 对付甲癣慎用黄霉素 47

### 眼睛疾病的防治 48

为什么眼是“心灵之窗”? / 眼睛能反应人的健康状况/ 结膜疾病的应对措施/ 色盲 48

屈光不正与近视、远视和散光/ 干眼病/ 溢泪病 49

### 耳科疾病的防治 50

为什么查耳朵能诊病? / 耳鸣及其防治/ 耳垢栓塞的应对措施 50

外耳道疳与外耳道炎/ 急性中耳炎不可忽视/ 噪声会造成哪些危害? / 缺牙与耳聋 51

### 呼吸系统疾病的防治 52

鼻/ 塌鼻梁/ 感冒 52

过敏性鼻炎/ 鼻出血(鼻衄)/ 鼻窦炎 53

急性咽炎/ 慢性咽炎/ 急性喉炎/ 急性支气管炎/ 慢性支气管炎 54

哮喘的治疗/ 肺气肿的危害及防治/ 肺炎 55

### 消化系统疾病防治 56

怎样保护牙齿? / 智齿及冠周炎/ 六龄牙/ 牙齿矫正 56

龋齿/ 儿童缺牙的危害/ 牙周病 57

关注儿童的鹅口疮/ 口腔

溃疡/ 大众病—消化不良/ 胃炎 58

阑尾炎/ 腹泻不宜吃大蒜/ 胆



道蛔虫病/肝炎/痔疮 59

## 生活保健

### 自我保健 60

掌握观察技巧/眼睛的保健护理/色盲的自我检查/隐形眼镜的配戴 60  
擤鼻涕要得法/做好口腔保健操/口腔保健 61  
牙刷与刷牙/氟化物的利用/青少年如何防止口臭?/补牙与矫正 62  
头发的护理/洗发应注意的事情/保养头发的要点 63  
怎样选用洗发剂和护发素?/充分利用日光浴/护肤用品及化妆品 64  
少儿的皮肤护理/正确洗脸/皮肤过敏的应对措施 65  
鞋的选择/如何治疗孩子的扁平足?/改善睡眠 66  
床铺与少年儿童的身体健康/药苦不要乱加糖/服药的学问 67

### 食疗保健 68

治疗饮食/古代食疗专著 68  
常见疾病的食疗/喝各种饮料的最佳温度/以果代餐之弊 69  
热茶祛暑/荤素搭配/醋可保护营养素/鸡屁股致癌/食物相克/单吃豆腐亦有弊 70  
贫血孩子的食物/发烧的食疗/不宜贪吃荔枝和橘子/经期不宜吃生冷酸辣食品/脑力劳动者宜多吃大豆制品 71

### 旅行保健 72

旅行请带急救包/旅行基本急救用品/如何防止晕车症? 72  
乘坐飞机前的饮食/高空反应/空中旅行如何适应时差? 73

### 传统保健疗法 74

中国古代的养生术/自然疗法/热疗法和水疗法/砂浴疗法/指压疗法 74  
民族的瑰宝——针刺疗法/草药疗法/灸火疗法/拔火罐疗法/刮痧疗法 75

### 急救常识 76

急救的原则与程序 76  
急救措施 77

### 常用急救法 78

人工呼吸法/口对口人工呼吸法/口对鼻人工呼吸法/引臂压胸法 78  
胸外压心法/仰卧压胸法/俯卧压背法 79

心肺复苏术/过敏反应的急救措施/处理烧伤的办法 80

压点止血法/股动脉压点/肱动脉压点/儿童惊厥/其他急救措施 81

### 家庭小药箱 82

配备小药箱的原则及内容/家庭常备药 82  
合理用药/使用药物须知/药物的不良反应/贮存药物须知 83

## 心理疾病防治

### 压力与紧张 84

压力的征兆/人体对压力的反应/压力的利与弊 84  
压力与疾病/压力对身体有什么影响?/压抑情绪容易生癌/抵抗或逃避的反应 85  
青少年心理健康的标准和表现有哪些?/你的孩子是否承受着压力?/减轻压力的措施与方法 86  
化压力为动力/处理生活危机/善于适应环境 87  
儿童和青少年的心理护理/期望值和差距/压力产生疲劳 88  
紧张引发的反应/紧张和疾病/紧张引起的生理病症/紧张引起的心理症状 89  
旅途紧张/克服旅途紧张/如何克服紧张? 90  
消除紧张的运动方式/笑能消除紧张/放松身心 91

### 睡眠与失眠 92

人为什么要睡觉?/如何让孩子入睡/安睡的前提/睡眠的条件/一觉睡到天亮 92  
自我催眠/失眠/如何克服失眠?/开灯睡觉会损害人体健康 93

### 焦虑和抑郁 94

疑病/焦虑/造成焦虑的原因 94  
焦虑的症状/如何克服焦虑?/妄想及强迫行为/恐惧症/恐惧症的种类 95  
抑郁/抑郁的征兆/外因性抑郁/内因性抑郁 96  
怎样调节情绪不佳?/幽默疗法/战胜忧郁的良方/自杀的征兆 97

### 自卑与嫉妒 98

自卑的症状及形成原因/克服自卑,增强自信心/骄傲与自卑 98

克服羞怯心理的方法/克服怯弱的方法/摆脱孤独与寂寞的方法 99  
嫉妒的症状与形成原因/克服猜疑心的方法/矫正“气量小”的方法 100  
克服嫉妒心理的方法/自省法克嫉妒/竞争法超越/拓宽法驱妒/转移法消嫉 101

### 疲劳 102

疲劳因素/疲劳疾病与特征/体力疲劳及应对措施 102  
脑力疲劳及应对措施/心理疲劳及应对措施/治疗神经衰弱的方法 103

### 情绪与精神危机 104

情绪/情绪疾病/良好的情绪可以防病/情绪健康失调的表现 104  
保持良好心境的方法/消除紧张情绪的方法/克服偏激急躁的方法/精神分析运动 105  
精神危机/正确面对/冷静处理/分析判断/化解困难 106  
避实就虚/控制情绪/倾听他人意见/专家咨询/汇总分析 107

### 防治心理疾病 108

心理疾病的临床表现/心理疾病常见的症状/心理治疗方法/神经官能症/防治癌病的方法 108  
强迫性神经症的治疗/精神分裂症的治疗/症状性精神病的治疗/心理健康促进智力开发 109  
躁狂抑郁症的治疗/周期性精神病的治疗/反应性精神病/性心理卫生 110  
心理卫生及保健/我国的独生子女问题/心理治疗/解除压力 111



# 中国少年儿童 健康成长百科全书

生理健康



中国民族摄影艺术出版社



# 目录



## 卫生保健

### 儿童期保健 4

儿童期的膳食要均衡/偏食不利儿童健康/缺铁对儿童智能的影响 4

儿童如何防缺锌?/佝偻病与维生素D/儿童腹泻和饮食不当/科学服用脊髓灰质糖丸 5

铅中毒是小儿潜在的危险/儿童多动症/防止遗尿症 6

儿童大小便的训练/儿童啼哭的原因/儿童的免疫措施 7

### 少年期保健 8

少年期的生理和保健/11岁的孩子有何特点?/12岁的孩子有什么特点?/13岁少年的特点 8

少年期的特殊需要/少年期的体育锻炼和休息 9

### 青春期保健 10

什么是青春期?/青春期身体的变化 10

14岁孩子的表现和需求/15岁孩子的特点和需求 11

青春期特别需要建立的自尊心/青春期的卫生保健/什么是月经初潮?/月经期应该注意什么? 12

青春期内健康教育内容/青春期疾病的防治 13



## 生理结构

### 人体的细胞和基本结构 14

细胞/组织/器官 14

人体的系统/人体的化学组成 15

### 运动系统 16

人体的骨骼系统/骨头内部的结构/关节与运动 16

人体的肌肉系统/骨骼肌的构造及其作用 17

### 神经系统 18

大脑的功能/大脑皮层/脑的结构 18

中枢神经系统/神经细胞与信号/反射 19

### 造血系统 20

深红色的液体—血液/血型与输

血/血液的功能 20

淋巴系统/淋巴/淋巴结/血浆/骨髓/血细胞的寿命 21

### 循环系统 22

心脏/心脏会不会长癌?/血压 22

人体内物质的运输/毛细血管的功能/淋巴系统的再循环作用 23

### 呼吸系统 24

人为什么要呼吸?/呼吸运动是怎样完成的?/呼吸运动 24

挡住尘土/不要吸烟/咳嗽与打喷嚏/发音/人每天吸进呼出多少空气?/额外吸氧是否有益? 25

### 消化系统 26

口腔/牙齿/人体消化系统构造/胃 26

胰、肝、胆、肠/脾/肝的再生、结缔和衰竭/阑尾不是可有可无的/脂类/消化系统中的酶 27

### 泌尿系统 28

不可或缺的肾脏/激发力量/人体的泌尿系统 28

为什么会长尿石?/肾脏的生尿功能/急性肾炎的治疗/肾小球的过滤作用 29

### 生殖系统 30

性细胞/男性生殖系统/性器官 30

排卵/月经周期/女性生殖系统 31

### 内分泌系统 32

内分泌系统的作用 32

为何幼儿常常流口水?/激素/糖尿病/生长激素 33

### 免疫系统 34

皮肤的防御功能/人体的两大类免疫器官/具有吞噬能力的白细胞/淋巴系统 34

人体中的“免疫之王”/淋巴细胞与癌症/艾滋病——一种免疫系统疾病/艾滋病毒是怎样危害身体的?/艾滋病毒如何传播? 35

### 感觉器官 36

视觉的产生/听觉/味觉 36

嗅觉/触觉/奇妙的感觉/哪种感觉器官最重要? 37

## 常见疾病防治

### 预防保健 38

预防接种/了解医院/选择医生 38

看病须知 39

需要了解的医学名词 40

定期检查/身体异常信号 41

### 疾病的自我诊断 42

判断自觉症状/了解重要疾病的症状/追查症状的原因/癌的自觉症状和早期发现 42

颜面异常/皮肤颜色的改变/指甲辨病 43

### 皮肤疾病的治疗 44

湿疹/特应性皮炎/带状疱疹/脓胞疹 44

寻常疣/手足癣/鸡眼和胼胝/寻常性痤疮/疥疮 45

### 毛发与手足疾病的防治 46

脱发与斑秃/少白头/头皮屑如何治疗? 46

多毛症与无毛症/治疗甲癣/怎样预防甲癣?/对付甲癣慎用黄霉素 47

### 眼睛疾病的防治 48

为什么眼是“心灵之窗”?/眼睛能反应人的健康状况/结膜疾病的应对措施/色盲 48

屈光不正与近视、远视和散光/干眼病/溢泪病 49

### 耳科疾病的防治 50

为什么查耳朵能诊病?/耳鸣及其防治/耳垢栓塞的应对措施 50

外耳道疳与外耳道炎/急性中耳炎不可忽视/噪声会造成哪些危害?/缺牙与耳聋 51

### 呼吸系统疾病的防治 52

鼻/塌鼻梁/感冒 52

过敏性鼻炎/鼻出血(鼻衄)/鼻窦炎 53

急性咽炎/慢性咽炎/急性喉炎/急性支气管炎/慢性支气管炎 54

哮喘的治疗/肺气肿的危害及防治/肺炎 55

### 消化系统疾病防治 56

怎样保护牙齿?/智齿及冠周炎/六龄牙/牙齿矫正 56

龋齿/儿童缺牙的危害/牙周病 57

关注儿童的鹅口疮/口腔

溃疡/大众病—消化不良/胃炎 58

阑尾炎/腹泻不宜吃大蒜/胆



道蛔虫病/肝炎/痔疮 59

## 生活保健

### 自我保健 60

掌握观察技巧/眼睛的保健护理/色盲的自我检查/隐形眼镜的配戴 60  
擤鼻涕要得法/做好口腔保健操/口腔保健 61  
牙刷与刷牙/氟化物的利用/青少年如何防止口臭?/补牙与矫正 62  
头发的护理/洗发应注意的事情/保养头发的要点 63  
怎样选用洗发剂和护发素?/充分利用日光浴/护肤用品及化妆品 64  
少儿的皮肤护理/正确洗脸/皮肤过敏的应对措施 65  
鞋的选择/如何治疗孩子的扁平足?/改善睡眠 66  
床铺与少年儿童的身体健康/药苦不要乱加糖/服药的学问 67

### 食疗保健 68

治疗饮食/古代食疗专著 68  
常见疾病的食疗/喝各种饮料的最佳温度/以果代餐之弊 69  
热茶祛暑/荤素搭配/醋可保护营养素/鸡屁股致癌/食物相克/单吃豆腐亦有弊 70  
贫血孩子的食物/发烧的食疗/不宜贪吃荔枝和橘子/经期不宜吃生冷酸辣食品/脑力劳动者宜多吃大豆制品 71

### 旅行保健 72

旅行请带急救包/旅行基本急救用品/如何防止晕车症? 72  
乘坐飞机前的饮食/高空反应/空中旅行如何适应时差? 73

### 传统保健疗法 74

中国古代的养生术/自然疗法/热疗法和水疗法/砂浴疗法/指压疗法 74  
民族的瑰宝——针刺疗法/草药疗法/灸火疗法/拔火罐疗法/刮痧疗法 75

### 急救常识 76

急救的原则与程序 76  
急救措施 77

### 常用急救法 78

人工呼吸法/口对口人工呼吸法/口对鼻人工呼吸法/引臂压胸法 78  
胸外压心法/仰卧压胸法/俯卧压背法 79

心肺复苏术/过敏反应的急救措施/处理瘀伤的办法 80

压点止血法/股动脉压点/肱动脉压点/儿童惊厥/其他急救措施 81

### 家庭小药箱 82

配备小药箱的原则及内容/家庭常备药 82  
合理用药/使用药物须知/药物的不良反应/贮存药物须知 83

## 心理疾病防治

### 压力与紧张 84

压力的征兆/人体对压力的反应/压力的利与弊 84  
压力与疾病/压力对身体有什么影响?/压抑情绪容易生癌/抵抗或逃避的反应 85  
青少年心理健康的标准和表现有哪些?/你的孩子是否承受着压力?/减轻压力的措施与方法 86  
化压力为动力/处理生活危机/善于适应环境 87  
儿童和青少年的心理护理/期望值和差距/压力产生疲劳 88  
紧张引发的反应/紧张和疾病/紧张引起的生理病症/紧张引起的心理症状 89  
旅途紧张/克服旅途紧张/如何克服紧张? 90  
消除紧张的运动方式/笑能消除紧张/放松身心 91

### 睡眠与失眠 92

人为什么要睡觉?/如何让孩子入睡/安睡的前提/睡眠的条件/一觉睡到天亮 92  
自我催眠/失眠/如何克服失眠?/开灯睡觉会损害人体健康 93

### 焦虑和抑郁 94

疑病/焦虑/造成焦虑的原因 94  
焦虑的症状/如何克服焦虑?/妄想及强迫行为/恐惧症/恐惧症的种类 95  
抑郁/抑郁的征兆/外因性抑郁/内因性抑郁 96  
怎样调节情绪不佳?/幽默疗法/战胜忧郁的良方/自杀的征兆 97

### 自卑与嫉妒 98

自卑的症状及形成原因/克服自卑,增强自信心/骄傲与自卑 98

克服羞怯心理的方法/克服怯弱的方法/摆脱孤独与寂寞的方法 99  
嫉妒的症状与形成原因/克服猜疑心的方法/矫正“气量小”的方法 100  
克服嫉妒心理的方法/自省法克嫉妒/竞争法超越/拓宽法驱妒/转移法消嫉 101

### 疲劳 102

疲劳因素/疲劳疾病与特征/体力疲劳及应对措施 102  
脑力疲劳及应对措施/心理疲劳及应对措施/治疗神经衰弱的方法 103

### 情绪与精神危机 104

情绪/情绪疾病/良好的情绪可以防病/情绪健康失调的表现 104  
保持良好心境的方法/消除紧张情绪的方法/克服偏激急躁的方法/精神分析运动 105  
精神危机/正确面对/冷静处理/分析判断/化解困难 106  
避实就虚/控制情绪/倾听他人意见/专家咨询/汇总分析 107

### 防治心理疾病 108

心理疾病的临床表现/心理疾病常见的症状/心理治疗方法/神经官能症/防治癌病的方法 108  
强迫性神经症的治疗/精神分裂症的治疗/症状性精神病的治疗/心理健康促进智力开发 109  
躁狂抑郁症的治疗/周期性精神病的治疗/反应性精神病/性心理卫生 110  
心理卫生及保健/我国的独生子女问题/心理治疗/解除压力 111



# 卫生保健

现在的少年儿童生活在一个五彩缤纷的大千世界里，尽情地享受着生活的快乐，品味着人生的苦涩与甜蜜。但是人的生命又是短暂而脆弱的，在人的一生中，可能会遭受各种各样的痛苦和疾病的困扰，生活会因此蒙上阴影，所以，具备最基本的生理和心理卫生知识，懂得怎样维护和保健自己的身体，预防各类疾病的发生，对他们就显得尤为重要了。



## 儿童期保健

儿童期是人生的起步阶段，做好儿童期保健对于人的一生非常重要。衡量儿童身体是否健康，须从儿童的体格发育情形、动作协调程度、智力的开发状况、他们对外界的适应能力以及对疾病的抵抗力等方面进行观察，因此而进行的卫生保健护理也应从儿童期开始入手。



儿童贫血与饮食有关



### 儿童期的膳食要均衡

均衡膳食是指人们根据营养平衡的原则而制定的日常饮食食谱。儿童期的均衡膳食须具备四个条件，即营养素种类齐全；营养素含量符合儿童的生理需要；营养素之间的比例适当；食物结构适于儿童消化吸收。具体来说应包括四类食物：奶类、鱼肉蛋或大豆制品、粮食类和蔬菜、水果类，不均衡的膳食能导致儿童罹患贫血、佝偻病、手足抽搐、腹泻、肥胖等多种疾病。

### 偏食不利儿童健康

偏食是一种不良的饮食习惯。防止偏食应从小开始引导。不良的偏食习惯往往与父母的饮食习惯、生活习惯有很大的关系，所以作为父母，对小儿应起好的表率作用。



少年儿童的饮食习惯与父母有很大关系，要想孩子不偏食，须从父母做起。



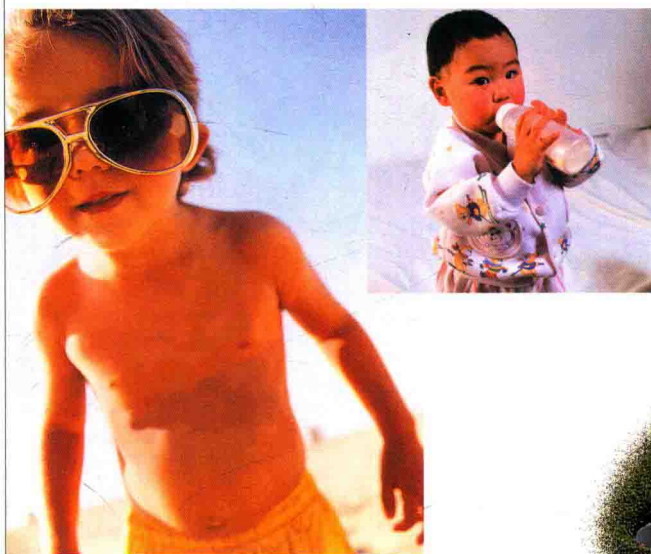
### 缺铁对儿童智能的影响

缺铁是儿童最常见的营养缺乏症之一。症状为贫血、食欲不振、异食症、指(趾)甲呈扁匙状，对儿童的智能影响较大。导致的结果是孩子们往往反应迟钝，注意力不集中，易怒，多动，智商降低，行为异常。家长对此要重视、发现后应尽快看医生，遵守儿童缺铁治疗程序与方法，治疗后孩子一般会恢复正常。



## 儿童如何防缺锌?

锌是人体必需微量元素中存在最广泛的, 正常人体内锌的含量为2~2.5克, 约为铁的一半, 比铜多10倍。锌对人体健康和生长发育作用重大。儿童缺锌可致其发育迟缓, 身高及体重均低于正常儿童, 还可患贫血、骨骼障碍、佝偻病、厌食症、异食癖等疾病, 孕妇缺锌可影响胎儿脑发育, 导致脑损伤, 可显著降低婴儿T细胞功能。缺锌的防治可通过食疗补锌、药物保健品补锌或者在医生的指导下进行。



增加含钙食品的食用量和户外活动量可预防儿童佝偻病的发生

## 佝偻病与维生素D

儿童营养性佝偻病又称维生素D缺乏性佝偻病, 是一种常见的婴儿全身性疾病, 因体内缺乏维生素D而引起钙、磷代谢障碍和骨骼改变, 同时影响神经、肌肉、免疫等多系统功能, 使机体抵抗力降低。其症状是头大, 鸡胸, 背驼, 两腿弯曲, 腹部膨大, 发育迟缓, 也叫软骨病。佝偻病激发期多见于幼儿, 症状与后患是可怕的, 预防治疗方式以增加少儿含钙食物及户外活动为主。



少儿在五个防疫年龄段都要服用小儿麻痹糖丸

## 科学服用脊髓灰质糖丸

服脊髓灰质炎糖丸是有效的预防脊髓灰质炎(小儿麻痹症)的措施。脊髓灰质炎是由脊髓灰质炎病毒引起的急性肠道传染病。易发生在夏秋季, 主要由粪便传播, 也可经飞沫传播。1~5岁儿童发病率最高。表现有发热, 肢体疼痛, 如果病毒侵犯中枢神经系统, 可引起弛缓性瘫痪。小儿出生后满2个月龄、3个月龄、4个月龄时应各服一粒脊髓灰质炎糖丸, 以进行基础免疫, 1岁半、4岁时再种服1粒进行加强免疫。



## 儿童腹泻和饮食不当

不同年龄阶段的儿童消化道发育和功能有不同的特点。2~3个月的小婴儿腹泻最多, 因为其消化腺发育仍不完善, 淀粉酶分泌不足。婴儿无法大量消化分泌量突增的母乳或过早、过多食用的牛奶。另外3~5个月的小儿辅食添加过多过早, 种类过繁, 加工不细, 6岁以上小儿母体所赐抗体衰竭也是婴儿腹泻的原因。凡出现此症, 不当的喂食应尽早停止, 并最好去看医生。



要使小宝宝活泼、健壮, 父母须在饮食方面细心照料。



铅中毒在儿童的成长过程中危害极大，在日常生活中千万要注意。

## 铅中毒是小儿潜在的危险

各个领域内广泛应用的铅金属是导致铅污染的重大原因。而包装材料及容器对食品的污染是近年来儿童铅中毒的原因。其他农牧产品及水生物都可因环境及水污染吸收而引起儿童慢性中毒。它分为有机铅中毒和无机铅中毒。无机铅中毒表现为乏力、面色苍白、食欲不振、失眠、烦躁、手足麻木疼痛，可引起贫血、血管病、脑炎、小儿急性偏瘫慢性肾炎、死亡等；有机铅毒性更甚，尤以汽车废气中的四乙基铅毒性更强。所以家长、父母要对包装食品、器皿、空气污染状况等要分外注意。



儿童多动症是一种常见的行为异常现象，父母不能把这种行为视为简单的淘气行为而加以斥责打骂，而要细致地从医生那里得到救治指导。

## 儿童多动症

儿童多动症又称为脑功能轻微失调症，是一种常见的儿童行为异常问题。主要表现为注意力不集中，活动过多，情绪不定，学习成绩下降，但智力正常。病因主要与轻微脑损伤遗传及出生后的教育或脑内儿茶酚胺系统功能不全有关，治疗时应精神疗法与药物治疗并重。



## 防止遗尿症

遗尿症分为原发和继发两种。原发遗尿症是指3岁后的儿童白天不能控制排尿或梦中遗尿；继发性是指能控制排尿的2~3岁儿童，4~5岁以后梦中又遗尿。遗尿症大多为功能性的，也即由大脑皮层及皮层下中枢的功能失调引起的。防治它最主要的是避免不良的精神因素，如惊吓、疲劳、无父母照顾、不当的教育方法和环境频繁改变等，建立合理的生活制度，把精神治疗与药物治疗结合起来。

儿童的遗尿症大多为功能性的，防治它最主要的方法是避免不良的精神因素。

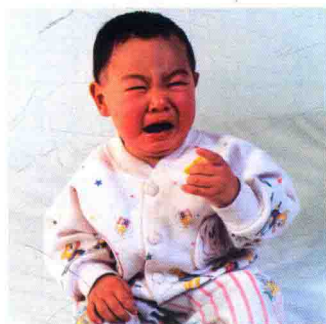


## 儿童大小便的训练

儿童的大小便除与智力发育水平有关外,与父母或幼儿园老师的训练也大有关系。根据儿童解便时间规律,逐渐让他们建立条件反射,可使其解大小便正常。如2~3岁以上仍有遗尿,要注意尽可能养成良好的喝水、饮食、睡眠和排尿习惯。学龄前及学龄期儿童如仍有遗尿或大便失禁多属病理现象。应及时到医院就诊,查找原因,运用去因治疗或药物治疗的方法加以解决。

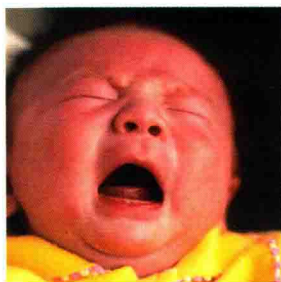


孩子很小的时候,父母和幼儿教师就应该耐心地训练他们有规律地大小便。



## 儿童啼哭的原因

儿童啼哭常见的原因是饥饿、腹胀、肠痉挛、冷、热、痒等等,突然的大大的声音及突然开、关门的刺激均能使儿童啼哭,另外意识到自己的孤独,个性很强,感受母亲的担忧与紧张,习惯性夜啼等,也是他们哭闹的原因。只要对症下药,即可使儿童不哭闹。



儿童的常规免疫接种方式要遵从医生的指导

## 儿童的免疫措施

我国7岁以下儿童的常规计划免疫接种措施如下:

**卡介苗** 卡介苗可以增强儿童对结核病的抗病能力。一般于生后2~3天到2个月之间接种。

**脊髓灰质炎疫苗。**

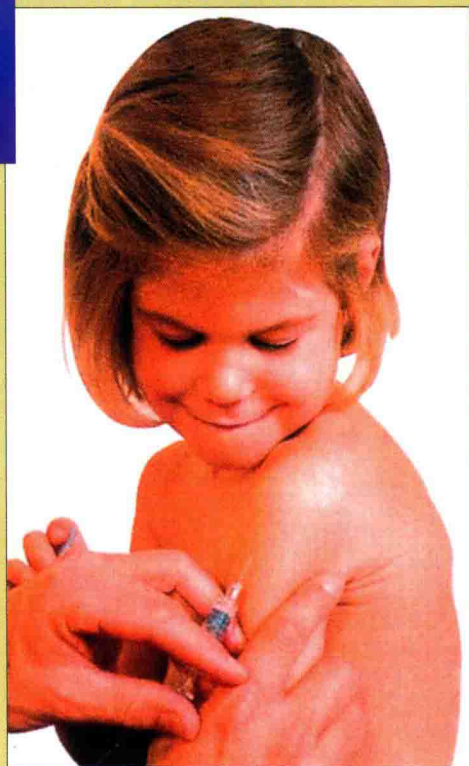
**白百破疫苗** 俗称“三联针”,是预防白喉、百日咳、破伤风的主要措施。3个月以上婴儿适合接种。

**麻疹疫苗** 能有效地预防麻疹的发生。8个月以上婴儿接种。

**乙型脑炎疫苗** 可预防儿童乙型病毒性脑炎的发生。接种对象为1岁以上儿童。

**乙型肝炎疫苗** 为儿童主动免疫的一项措施。一般于生后1~6个月内注射3次。

**其他** 根据不同的地区,不同的传染病分布给以相应疾病的预防接种。



医生在为儿童打预防针

# 少年期保健

少年时期是人生的抽枝发芽时期,如果人们在此时忽略了卫生保健的工作,就等于幼芽失去了养料、光和水,他们的生命就会被扼杀在希望的摇篮里。到时候,疾病往往会时不时的眷顾他们的身体,身心的痛苦,可能会伴随他们一生,甚至于失去他们鲜活的生命。所以少年期的保健一样不能简省和放弃。

## 少年期的生理和保健

**神经系统** 儿童、少年对外界刺激反应性强,适应能力差,抵抗力弱,因而容易受外界不良因素影响。因此要合理安排作息时间,课业负担不应过重。

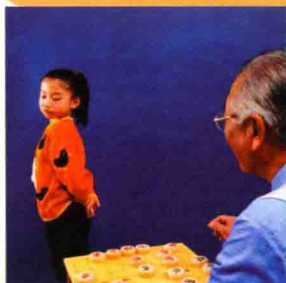
**运动系统** 少年骨组织内含钙较少,骨化过程尚未完成,骨髓弹性强,容易弯曲。因此,应注意养成正确的姿势和体位,以免造成脊柱弯曲、驼背或胸部畸形,各项体育活动也应考虑少年的特点。



**消化系统** 儿童、少年的恒齿釉质比成人薄,很容易被损伤或侵蚀成龋齿。所以要养成饭后漱口刷牙、晚上睡前刷牙的习惯。少年的胃液酸度较成人低(约为成人的65%~70%),消化能力较成人差,胃的容量不大,胃壁薄,容易发生消化不良,故需注意饮食卫生和合理的营养。

**呼吸系统** 少年的呼吸道比成人短而狭窄,组织较柔嫩,呼吸道粘膜易受损伤,呼吸道壁的血管和淋巴管较多。肺泡比成人小,胸廓发育及胸廓肌肉较成人差,很容易得呼吸疾病。因此,应加强体育锻炼,多进行户外活动,并适当参加体力劳动。

**感觉器官** 少年的皮肤仍细嫩,易发生感染和皮肤病,应注意常洗澡,勤换内衣。听觉器官要到12岁才发育完善,不可用尖硬物或手挖耳,要保持耳内清洁,避免脏物和水流入耳内。



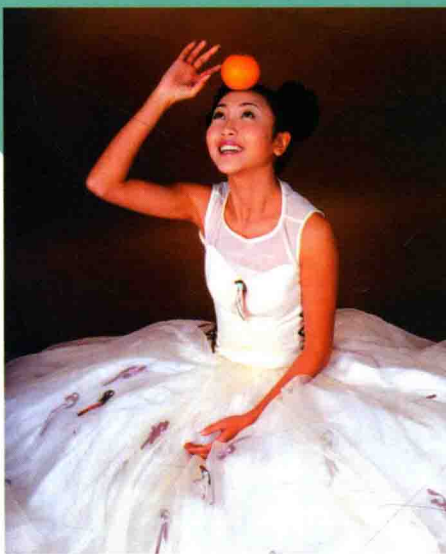
11岁的孩子已有自我主张,在体格和心理上处于变化状态。

## 11岁的孩子有何特点?

11岁是“少年形成期”。少年表现为开始有自我主张,有否定性,开始建立“自我”。常有自信的谈话和争论、冒失和粗鲁的行为。在体格和心理上处于变化状态。大多数男孩还没有显示出青春期的变化。女孩在身体结构和性征发育则有明显的变化,少数女孩开始来月经。典型的11岁孩子在体格上和心理上都是精力充沛的。

## 12岁的孩子有什么特点?

大多数12岁的孩子身高已达到成人的90%。对成熟的认识有所提高,会控制感情,并能正确地观察事物。心理感受已经超越了自我,并能更客观地对待自己及他人。热情洋溢,充满着青春活力,喜爱参加内容广泛的活动,认为家务劳动是必须承担的事情。大多数12岁女孩子身高体重均快速增长,乳房明显发育,大多数出现月经初潮。12岁男孩的体格发育变化显著,会出现阴茎勃起,偶尔射精,长出胡须和变声,对性有了了解。



12岁的孩子热情洋溢,充满着青春的活力。



少年时期的卫生保健工作,就如同是为萌发的幼芽供给充足的养料、阳光和水,只有这样,他们的生命才会在未来如鲜花般地绽放。



13岁的少年在社交上进一步成熟,既有较强的合群需求,又有惊人的个性要求。

## 13岁少年的特点

与儿童时期相比,13岁的少年性格趋于内向,有时喜怒无常,但会逐渐明白事理。他们反省自己,思考他人,并评估新经历。13岁已在社交上进一步的成熟,既有强烈的合群需要,同时,又有惊人的发展个性的需要。在13岁结束时,许多男孩女孩已有青春期的表现和体验。如月经、勃起、梦遗、长出恒牙等。



**家庭关系** 在这个年龄，家庭关系可能是敏感的。对待弟妹的态度可能是介于保护与烦恼之间；对待父母的态度是不稳定的。和睦的家庭能够影响他们的一生。自尊是通过尊重别人、并得到别人的尊重而形成的，对孩子们自我的主张、隐私、信息、认识、认可、经验和所有发展领域里的成长，父母均应予以尊重。



**性知识** 体格发育是有差异的，但是，都会对青春前期性发育症状的出现表现出好奇。家长、老师及监护人应以适当的方式向他们提供这方面的知识，使其形成健康的性知识观点。

**结交伙伴** 孩子们需要成为伙伴们中的一分子，男孩子们与同伴交往中更能容忍和不拘小节，并能广泛地结交伙伴，而女孩子们则更爱选择伙伴。



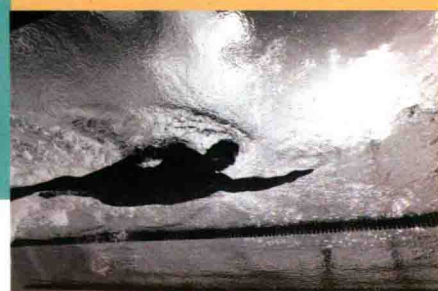
## 少年期的特殊需要



**技能的培养** 少年期的孩子通常对体育运动很感兴趣。为使孩子掌握各种技能，家长的鼓励和引导是必需的。



少年的体育锻炼，应根据年龄、性别、身体状况，有计划、有组织地进行，并要进行医务监督。



## 少年期的体育锻炼和休息

体育锻炼能增强各器官系统的结构和功能，促进生长发育，增强身体素质、信心和毅力，还能改善大脑皮层及神经系统的协调指挥能力，提高学习效率。通过体育锻炼还可使人体各器官对外界环境各种变化的适应能力提高，因而能提高人体预防疾病的能力。少年的神经系统尚未完全发育成熟，抑制功能还较弱，因此在学习过程中应注意休息。活动性休息消除疲劳的效果最好。假期及课外活动既能达到休息的目的，又可使孩子开阔眼界，满足其伙伴和技能培养的需求，在利于培养孩子的业余爱好。



# 青春期保健

人生走到了青春期，生命的精华开始纷呈毕现，未来世界的壮美将等待我们去开拓和体验，所以做好青春期的保健工作对于人的未来有决定意义，并能使身体更好地发育成长，为壮年、老年的健康打下良好的基础。这对一生的健康、推迟衰老、延长寿命都具有积极的意义。

## 什么是青春期？

青春期俗称发身期，是由儿童到成年的过渡时期，是指从第二性征出现开始至性成熟及体格发育完全的一段时期。不同地区、人种的青春期不完全一致。我国的情况，一般从10岁到20岁为青春期。青春期是人体成长的关键时期，是身体定型的阶段，必须重视这个时期的发育、锻炼、营养和特殊的卫生问题。



**身高** 在这时期身高增加非常明显，少的每年增高6~8厘米，多的可达10~12厘米。一般来说，女性长到18岁左右、男性长到22岁左右，骨化完成，个子就不再长了。

## 青春期身体的变化

青春期的孩子生长发育很快，不仅身高、体重增长，而且性器官和第二性征开始发育。

**体重** 在一般情况下青春期的体重每年增长5~6公斤，多的可达8~10公斤。男孩与女孩在9~10岁以前，女孩要比男孩长得矮些、轻些，一过9~10岁，当女孩进入激增阶段，就会比同年龄的男孩要长得高些重些，等到14岁左右，男孩身高和体重则又超过同年龄的女孩，而且差距越来越大。



**肺活量和握力增加** 到青春期14~15岁时，肺活量会增加到2500毫升，20岁的青年能达到4800毫升左右。与此同时，握力也增加，而且任何年龄组男孩的肺活量和握力平均值都比女孩大，年龄越大，差距越明显。



青春期是人体成长的关键时期，这个时期的发育、锻炼、营养和特殊的卫生问题须引起足够的重视。



男、女孩性发育时间进程

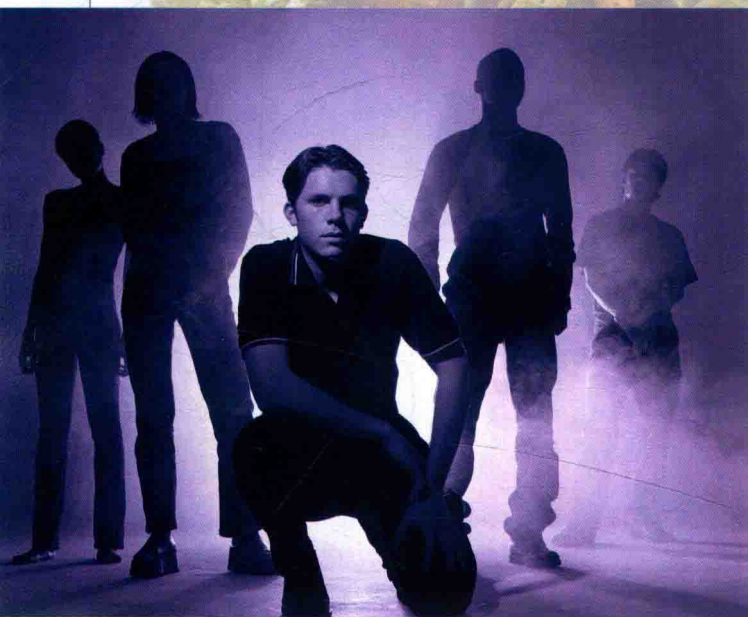
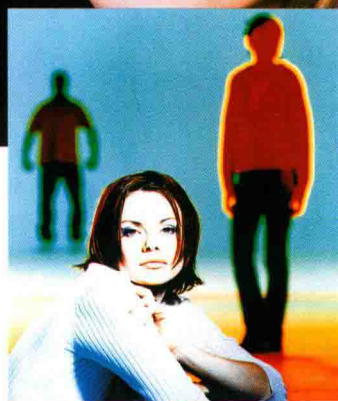
| 年龄(岁)  | 男孩                              | 女孩                                     |
|--------|---------------------------------|----------------------------------------|
| 9~10岁  |                                 | 骨盆长大；乳头开始增大                            |
| 10~11岁 | 睾丸开始增大；阴茎也起变化                   | 乳房一点点增长；阴毛萌出                           |
| 11~12岁 | 前列腺活跃                           | 阴道粘膜出现改变；内、外生殖器增长                      |
| 12~13岁 | 阴毛长出                            | 乳头颜色变深；乳房丰满                            |
| 13~14岁 | 睾丸和阴茎增长迅速；乳头下可能出现硬结             | 腋毛出现；月经开始(早的9岁，晚的可在17岁)，头几年的月经可能没有卵子排出 |
| 14~15岁 | 腋毛长出；上唇出现胡须；嗓音变粗                | 脸上出现痤疮；嗓音变得尖细                          |
| 15~16岁 | 出现成熟的精子(早在11岁，晚至17岁，都可出现)；可能有遗精 |                                        |
| 16~17岁 | 面上及身上出现胡子或毳毛                    | 骨的生长停止                                 |

## 14岁孩子的表现和需求

14岁时,许多女孩子已具有年轻妇女的体态,极少数还会再长高一点,乳房及第二性征的发育已成熟。多数14岁男孩比以往任何时候都长得快,他们的强壮、肌肉发达、嗓音更加低沉能给人以成熟的印象,许多人都开始了遗精。此时期,应该进行进一步的性教育,他们也能够接受。与13岁孩子比较,14岁孩子经历了内、外紧张情况的缓解,并有更充分的自信。14岁更易于容纳别人的个性和更能意识他人品格的独特,非常喜欢他们的同龄人,而会把父母或父母的意见看做古板过时,但幽默能消除以往家庭中的紧张关系。他们表现出从不同侧面看待境遇的能力会增强,不再为不能表达或不能用词语描述他们的思想而感到灰心,他们能够说出他们所想说的话,这是成熟的一个方面。



14岁的孩子更易于容纳别人的个性和更能意识到他人品格的独特



15岁年龄段的孩子努力寻求自信,要求独立,但心理又未发育成熟,易产生对抗心理。

## 15岁孩子的特点和需求

15岁这一年的孩子,会使许多家长感到头痛和困惑。孩子身体上的变化、轻率的自作主张、个人偏见、独立与依附之间的迅速转变、愉快的情绪、忧郁的反省,所有这些甚至对最关心、最清醒的父母也是真正的难题。这个年龄的孩子寻求自信,总想独立,但心理上又没有发育成熟,往往认为家长管得太多,易产生对抗心理,这极易造成过失。他们对未来向往,但却容易想入非非。对家庭、婚姻、职业有模糊的认识,并详细研究父母和家庭,还往往认为父母不符合他们完美的标准。大多数女孩已出现了成人身体的特征,月经周期更规律了。15岁的男孩生长正接近成熟,生殖器官与成人一样,第二性征显著,对性反应更意向,较少受恐惧等其他刺激的影响。增长的独立性和对异性的兴趣使年轻人更注意自己的仪表与个人卫生。他们结交许多男女朋友,这是他们对人感兴趣以及接受社会责任的结果。15岁左右的少年有着广泛的兴趣和交际,常常同父母协商问题,并且希望在家中有一个供与他带来的朋友相处的自由天地。对女孩子来说,进一步发育已不显著。14~16岁的女孩通常把月经当做人生活中的一部分。在这个年龄的大多数男孩已经接近了成人的高度。此时期仍应对他们进行性知识和性道德的教育。



青春期自信心的“积极锤炼”，是花季少年建立自尊心的基础和要点。



青春期会发生很大的生理变化，所以增加营养和加强体育锻炼是必然的。

## 青春期的卫生保健

做好思想准备，生理变化都是正常的，是成长中的必然现象；适当增加营养，要多吃蛋类、豆制品、鱼类、肉类、蔬菜和水果等；加强体育锻炼；给他们正确的卫生知识。



月经期的女孩子不要做激烈的运动和从事繁重的体力劳动，同时要保持乐观稳定的情绪。

## 青春期特别需要建立的自尊心

青春期的青年人自尊心很强情绪忽高忽低，有时会心烦意乱，成年人能为他们提供一些稳定因素，使这些探索人生的年轻人能得到“积极的锤炼”。这之中：13岁的孩子有时仍然需要依靠，但又希望与家庭分开。14岁的孩子有时讲道理，有时有反抗行为。15岁的少年有时争论一切，有时又理智得像成人一样。16岁的少年工作得像成人，时常举止又倒退到以前。这都是年轻人建立自信心、自尊心时的正常表现，成年人不应以此为怪，而要加以正确的鼓励和引导。



## 什么是月经初潮？

女孩子到了一定年龄，每个月都有一次子宫出血，称为月经，第一次来月经叫初潮，大多发生在13~14岁，有的女孩9~10岁就来月经。由于青春期卵巢功能还没完全发育成熟，所以初潮后月经可有一段时间不规律，半年至一年后会完全有规律地行经。月经量多时应看医生。

## 月经期应该注意什么？

由于月经期抵抗力降低，子宫内膜剥落，子宫内有创口，经血冲淡阴道内的酸性分泌物，容易造成感染，所以经期一定要注意卫生。勤换月经垫；每天用温水擦洗外阴；洗澡不可盆浴；大小便后擦拭时由前向后；少吃生冷或有刺激性的食物；多喝开水；保证充足的睡眠；不要做激烈运动，不要从事重体力劳动；避免受凉；保持乐观稳定的情绪。

## 青春期的健康教育内容

**成长和发育** 了解控制身体发育成长的内分泌腺及其分泌的激素,激素引起的身体变化,身高、体重等的变化,第二性征,青春期的卫生,相关的健康生活态度和价值观,对情感和情绪变化应做出明智的、负责任的处理和选择。

**男孩和女孩的关系** 包括建立友谊,注重友谊的质量和价值;社交中有良好的举止和礼仪;养成健康的爱好;组织健康有益的活动;认识强烈爱慕与短暂爱慕和吸引的意义。

**生育** 即男女性生殖系统的解剖学和生理学。

**遗传** 了解遗传的机制和原则,遗传与环境的相互作用,遗传对人的影响。

**与性有关的社会和情感向往** 包括性冲动和社会道德规范的冲突,手淫、流产、避孕方法、性病、艾滋病等。



青春期的少男少女们建立友谊时要注重友谊的质量和价值



多吃水果蔬菜,少吃甜食和高糖高脂肪食物能很好地预防青春期的粉刺。



青春期的孩子要逐步建立健康的生活态度和价值观

## 青春期疾病的防治

**月经病** 在青春期由于卵巢功能调节还不健全,容易受某些精神和外界因素的影响,出现月经异常现象,如经量过多、过少;闭经;经期提前或推迟;功能性出血;痛经等。遇到诸如此类的情况,不必惊慌,留心观察,并有针对性地配以针灸及中西医治疗,注意个人卫生,一般会好转的。

**粉刺(痤疮)** 又称青春痘。是青春发育期的皮肤病,因性激素的作用使皮脂腺分泌旺盛,而毛囊口上皮细胞过度角化,上皮细胞脱落多,毛囊口阻塞,皮脂腺排泄不畅而成粉刺。粉刺并不影响健康,是青春发育中的正常现象。除治疗外最好的预防方法是:①经常保持皮肤清洁。②饮食方面,多吃蔬菜,少吃甜食、高糖高脂肪及刺激性强的食物。③讲究个人卫生,加强体育锻炼。④不要挤压粉刺,以免破坏毛囊而感染。

**包皮龟头炎** 包皮是附在阴茎表面的皮层,阴茎包皮过长,容易堆积污垢,再混杂了尿液和细菌后,会刺激包皮和阴茎头发生炎症,称为包皮龟头炎。吃消炎药或以高锰酸钾溶液浸泡。愈后应寻求切除包皮。

